

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR TERHADAP SIKLUS  
MENSTRUASI PADA DOKTER MUDA DI RSUD DR. MOEWARDI  
SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**ALMIRA MUTHIA DEANEVA  
G0011014**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
Surakarta  
2014**

## **PERSETUJUAN**

### **Skripsi dengan judul: Estimasi Tinggi Badan Berdasarkan Panjang Telapak Tangan dan Panjang Telapak Kaki**

Novian Anindito Santosa, NIM: G0011154, Tahun: 2014

Telah disetujui untuk diuji di hadapan **Tim Uji Skripsi**  
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari                      , Tanggal                      2014

Pembimbing Utama

Penguji Utama

**Prof.Dr. Didik G Tamtomo, dr., PAK, MM, M.Kes**

NIP. 19480313 197610 1 001

**Dr. Hari Wujoso, dr., Sp.F, MM**

NIP. 19621022 199503 1 001

Pembimbing Pendamping

Penguji Pendamping

**Adji Suwandono, dr., S.H.**

NIP. 19801213 200912 1 004

**Dhoni Akbar Ghozali, dr.**

NIP. 19840629 200912 1 002

Tim Skripsi

**Widardo, Drs.,M.Sc**

NIP. 196312161990031002

## **PERNYATAAN**

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, November 2014

Almira Muthia Deaneva

NIM. G0011014

## ABSTRAK

**Almira Muthia Deaneva, G0011014, 2014.** Hubungan Pola Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. **Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.**

**Latar Belakang:** Dokter muda sering mengalami gangguan pola tidur dikarenakan *shift* jaga yang tidak menentu, tugas-tugas yang harus diselesaikan, dan persiapan menghadapi ujian. Gangguan pola tidur dapat mengganggu sistem organ tubuh, seperti sistem metabolik, endokrin, dan imunitas. Salah satu dampak akibat gangguan pola tidur adalah gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap siklus menstruasi pada dokter muda di RSUD Dr. Moewardi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Subyek penelitian ini adalah 40 dokter muda di RSUD Dr. Moewardi. Subyek penelitian diambil dengan teknik pengumpulan data *purposive random sampling*. Data penelitian didapatkan melalui pengisian kuesioner identitas dokter muda, skala *Lie Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (L-MMPI), kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner siklus menstruasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan program SPSS 16 dengan rumus *Chi Square*.

**Hasil:** Dari hasil penelitian menggunakan *Chi Square* didapatkan nilai  $X^2 = 4.912$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan (db) = 1. Didapatkan  $p = 0,027$  atau lebih kecil dari  $\alpha$ . Karena signifikan, dianalisis dengan koefisien kontingensi dan didapatkan hasil 0,331 artinya lemah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan bermakna dan ikatan yang rendah secara statistik antarvariabel antara pola tidur dengan siklus menstruasi pada dokter muda di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

---

**Kata kunci:** pola tidur, siklus menstruasi

## ABSTRACT

**Almira Muthia Deaneva, G0011014, 2014.** The Correlation between Sleep Pattern and Menstruation Cycle for Interns in RSUD Dr. Moewardi Surakarta. **Mini Thesis. Faculty of Medicine, University of Sebelas Maret Surakarta.**

**Background:** The interns often have a bad sleep pattern due to assignments, uncertain shift duty, and preparation for academical tasks. Sleep disorders can impact organ system in our body, including metabolic system, endocrine, and immune system. One of the impact from sleep disorder is menstruation cycle disorder. This study aimed to know the correlation between sleep pattern and menstruation cycle for interns in RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

**Methods:** This research was observational analytic research with cross sectional approach. This research was conducted in RSUD Dr. Moewardi Surakarta. The subject of this research were 40 female interns. Sampling was done by purposive sampling after selected based on inclusion and exclusion criteria of the study. The dependent variable in this study was menstruation cycle, while the independent variable was sleep pattern. Research subjects filled (1) informed consent, (2) L-MMPI questionnaire to determine the honesty of respondents in filling out the questionnaire, (3) Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), (4) menstruation cycle questionnaire. The data obtained was 40 research subjects and analyzed using Chi Square.

**Results:** The results using Chi Square was  $X^2 = 4.912$ . Based on the data analysis with number of significance  $\alpha = 0.05$  obtained value of  $p = 0.027$  ( $p < 0.05$ ). It was significant, it was analyzed again by contingency coefisien formula and the result was 0,331. It means weak about the variables correlation.

**Conclusions:** Statistically, there was significant relationship and weak correlation about sleep pattern and menstruation cycle for interns in RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

---

**Keywords:** Sleep pattern, menstruation cycle

## PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karuniaNya kepada saya, sehingga dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul : Hubungan antara Pola Tidur terhadap Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi. Penelitian tugas akhir ini merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu rasa hormat dan ucapan terima kasih yang dalam saya berikan kepada :

1. **Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp. PD-KR-FINASIM** selaku Dekan Fakultas Kedokteran Sebelas Maret Surakarta.
2. **Rosalia Sri Hidayati, dr., M.Kes** selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu untuk membimbing hingga terselesaikannya penelitian ini.
3. **Sumardiyono, SKM, M.Kes** selaku Pembimbing Pendamping yang telah menyediakan waktu untuk membimbing hingga terselesaikannya penelitian ini.
4. **Slamet Riyadi, dr., M.Kes** selaku Penguji Utama yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan penelitian ini.
5. **Adji Suwandono, dr., SH.** selaku Penguji Pendamping yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan penelitian ini.
6. Ari Natalia Probandari, dr., MPH, PhD., Kusmadewi Eka D, dr., Muthmainah, dr., M.Kes., Bu Enni, SH., MH dan Pak Sunardi selaku Tim Skripsi FK UNS, atas bimbingan dan koreksi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak **Ir. Koesworo Boedi I.** dan Ibu **Rora Roikhani E. R., SH.** yang senantiasa tiada henti mendoakan dan memberikan dukungan dalam segala hal sehingga terselesaikannya penelitian ini.
8. Kakak dan adik tersayang, **Annisa Marsha Evanti., S.Ked. , Fabian Ditya A., ST** dan **Alda Fadhilla Odetta** yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan perhatian yang sangat besar.
9. **Vidi Aditya P. W. P., S.Ked, Deneisha K. P. , Hanni Wardhani** , dan semua pihak yang sudah membantu proses penelitian tugas akhir ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu - persatu.

Meskipun tulisan ini masih belum sempurna, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Saran, koreksi dan tanggapan dari semua pihak sangat penulis harapkan.

Surakarta, November 2014

Almira Muthia Deaneva

## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II. LANDASAN TEORI .....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Tidur.....	5
a. Definisi Tidur.....	5
b. Fisiologi Tidur.....	7
c. Siklus Tidur.....	10
d. Pola Tidur Normal.....	11
e. Gangguan Pola Tidur.....	13
f. Faktor yang mempengaruhi Pola Tidur.....	16
g. Irama Sirkadian.....	20
2. Tinjauan Hormonal Saat Tidur di Malam Hari.....	20
a. Sekresi Hormon Melatonin .....	21
b. Mekanisme Kerja Hormon Melatonin .....	21
3. Siklus Menstruasi.....	22
a. Definisi Menstruasi .....	22
b. Fisiologi Menstruasi .....	23
c. Regulasi Neuroendokrin Sewaktu Menstruasi .....	31
d. Faktor-Faktor yang Berperan dalam Siklus Menstruasi.....	34
e. Gangguan Siklus Menstruasi.....	35
4. Hubungan antara Pola Tidur terhadap Siklus Menstruasi .....	37
B. Kerangka Pemikiran .....	39
C. Hipotesis .....	40
BAB III. METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian .....	41
D. Teknik Pengambilan Sampel .....	42
E. Besar Sampel .....	42
F. Identifikasi Variabel Penelitian .....	43
G. Definisi Operasional Variabel .....	43
H. Rancangan Penelitian.....	45

I. Alat dan Bahan Penelitian.....	46
J. Cara Kerja Penelitian .....	47
K. Analisis Data .....	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	49
A. Subjek Penelitian .....	49
B. Hasil Distribusi Sampel .....	50
1. Pola Tidur.....	50
2. Siklus Menstruasi.....	51
C. Hasil Analisis Data .....	52
BABV. PEMBAHASAN .....	54
BABVI. SIMPULAN DAN SARAN .....	57
A. Simpulan .....	57
B. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Tabel Pola Tidur dan Siklus Menstruasi.....	48
<b>Tabel 4.1</b> Distribusi Sampel Berdasarkan Usia dan Pola Tidur.....	50
<b>Tabel 4.2</b> Distribusi Sampel Berdasarkan Usia dan Siklus Menstruasi.....	51
<b>Tabel 4.3</b> Hubungan antara Pola Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Dokter Muda di RSUD Dr. Moewardi.....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Tahap-Tahap Siklus Tidur.....	19
<b>Gambar 4.2</b> Diagram Distribusi Data.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** *Ethical Clearance*
- Lampiran 2.** *Informed Consent*
- Lampiran 3.** Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 4.** Kuesioner Penelitian L-MMPI
- Lampiran 5.** Kuesioner Siklus Menstruasi
- Lampiran 6.** Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
- Lampiran 7.** Data Primer Hasil Penelitian
- Lampiran 8.** Hasil Uji *Chi Square* dan Koefisien Kontingensi